



## Jak správně používat a nosit ochrannou roušku

1. Než si roušku nasadíte, důkladně si omyjte ruce.
2. Přiložte roušku na ústa a nos, vytvarujte tak, aby dobře přiléhala k nosu a tvářím.
3. Během používání se roušky nedotýkejte, pokud se tak stane, umyjte si ruce mýdlem nebo antibakteriálním gelem.
4. Snímejte roušku odzadu.
5. Bavlněnou roušku po použití sterilizujte (vyvařte v horké vodě v hrnci) nebo vyperte na vysokou teplotu (60°C či 90°C), suchou roušku přežehlete.
6. Po sundání si umyjte ruce.

### Kdy roušku nosit

- **kašlete nebo kýcháte**, abyste omezili přenos kapének obsahujících viry,
- jste v pravidelném **kontaktu s nemocnou osobou** – v tomto případě je rouška lepší než žádná ochrana,
- se vrátíte z oblasti, **kde právě probíhá epidemie**, a jste doma v izolaci s dalšími lidmi. V tomto případě pro větší účinnost noste také rukavice a ochranné brýle,
- při **nakupování** a cestování hromadnou dopravou.

**Roušky jsou efektivní pouze při dodržování základních hygienických návyků jako je časté mytí rukou mýdlem či dezinfekčním gelem!**